

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena dimana remaja yang malas bergerak dan berolahraga sehingga memicu daya tahan jantung dan paru-paru dikalangan remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan edukasi terkait pentingnya peran fisioterapi dalam kebugaran fisik dari kebiasaan remaja terutama terkait dengan kesehatan jantung dan paru-paru. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* yang berjumlah 20 responden. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan melakukan observasi. Data diolah dengan SPSS berupa uji statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Hasil dari penelitian ini adalah penelitian yang telah dilakukan kepada 20 sampel penelitian menunjukkan nilai signifikansi *Pre-test* dan *Post-test* sebesar 0.000 ( $p\text{-value} > 0.05$ ) terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *Pre-test* terhadap *Post-test* fisioterapi terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa di Universitas Dhyana Pura. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dari latihan *ergocycle* terhadap kebugaran fisik untuk mengukur kapasitas daya tahan jantung dan paru.

**Kata Kunci :** Peran Fisioterapi, Kebugaran Fisik, Daya Tahan Jantung Dan Paru

## **ABSTRACT**

*This research is motivated by the phenomenon where teenagers are lazy about moving and exercising, which triggers heart and lung endurance among teenagers. The aim of this research is to provide education regarding the important role of physiotherapy in the physical fitness habits of adolescents, especially those related to heart and lung health. This research is a quantitative type of research with a sampling technique, namely purposive sampling, totaling 20 respondents. The types of data used are primary data and secondary data. The data collection method used was observation. Data were processed using SPSS in the form of descriptive statistical tests, normality tests and hypothesis tests. The results of this research are research that has been carried out on 20 research samples showing a Pre-test and Post-test significance value of 0.000 ( $p\text{-value} > 0.05$ ). There is a significant difference between the results of the Pre-test and Post-test physiotherapy on physical fitness in student at Dhyana Pura University. The conclusion of this research is that there is an effect of ergocycle training on physical fitness to measure heart and lung endurance capacity.*

**Keywords :** *The Role of Physiotherapy, Physical Fitness, Cardiac and Pulmonary Endurance*